**Министерство науки и высшего образования Российской Федерации**

федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

**«НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИТМО»**

**Отчет**

по лабораторной работе «Исследование качества своего сна»

по дисциплине «**Безопасность жизнедеятельности**»

Автор:

Факультет:

Группа:

Преподаватель: Гофман О.О.



Санкт-Петербург 2021

**Цель работы:** исследовать качество своего сна.

**Задачи работы:**

1. Пройти тест для быстрой и надежной оценки проблем со сном.

2. По заданной форме в течение 1 недели вести дневник самонаблюдения и подготовить отчет о текущем и желаемом качестве сна.

**Задание 1. Оценка дневной сонливости**

«Шкала дневной сонливости Эпворда». Используйте следующую шкалу для выбора наиболее подходящей цифры для каждой ситуации: 0 - никогда бы не задремал, 1 - есть небольшой шанс задремать, 2 - есть средняя вероятность задремать, 3 - есть высокая вероятность задремать.

|  |  |
| --- | --- |
| Ситуация | Вероятность задремать |
| 1. Когда сижу и читаю |  |
| 1. Когда смотрю телевизор |  |
| 1. Когда сижу и не произвожу никаких активных действий в общественном месте (например, в театре, на собрании) |  |
| 1. Когда еду в машине в качестве пассажира в течение часа без перерыва |  |
| 1. Когда лежу днем и отдыхаю, если позволяют обстоятельства |  |
| 1. Когда сижу и с кем-то разговариваю |  |
| 1. Когда спокойно сижу после обеда (без алкоголя) |  |

Оценка результатов:

**до 8 баллов - н**ет признаков избыточной дневной сонливости.

**от 8 до 12 баллов - у**меренная дневная сонливость. Это уже не норма, но еще не болезнь. Может быть, стоит просто побольше спать?

**от 12 до 17 баллов - з**начительная дневная сонливость. Высока вероятность расстройств сна или других заболеваний, сопровождающихся дневной сонливостью. Рекомендуем обратиться к врачу.

**17 баллов и более - р**езкая дневная сонливость. Вероятно, имеются серьезные расстройства сна или другие заболевания с сильной дневной сонливостью. Следует обратиться к врачу.

Укажите свой полученный результат в отчете, приведенном в конце документа.

**Задание 2. Ведение дневника самонаблюдения качества сна и подготовка отчета по результатам анализа**

Задание состоит из трех этапов:

1 этап – самонаблюдение. Приложение №1.

2 этап – анализ результатов текущего качества сна (ТКС) и составление плана реализации желаемого качества сна (ЖКС). Приложение №2.

3 этап – подведение итогов. После получения данных по оценке дневной сонливости, самонаблюдения, анализа текущего качества сна и желаемого качества сна, подведите общие итоги по лабораторной работе (что было полезным, интересным, что продолжите практиковать, а что показалось избыточным).

Итоговый отчет по лабораторной работе должен содержать титульный лист, цель и задачи работы, заполненную форму, которая включает дневник самонаблюдения качества сна (Приложение №1), отчет по результатам наблюдения (Приложение №2), графу для внесения результата теста «Оценка дневной сонливости», выводы.

Приложение №1

**ДНЕВНИК САМОНАБЛЮДЕНИЯ КАЧЕСТВА СНА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Заполняется утром** | | | | | | | | | | | | | |
| **Дата / день недели** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Я проснулся утром (время)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Я лег спать вечером (время)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Вечером я заснул** | | | | | | | | | | | | | |
| быстро |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| в течение некоторого времени |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| с трудом |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Я просыпался ночью** | | | | | | | | | | | | | |
| количество раз |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| примерное время без сна (мин) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прошлой ночью я суммарно спал (часов)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Факторы, ухудшавшие качество сна (шум, свет, дискомфорт, стресс и т. д.)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Когда я проснулся, я чувствовал себя** | | | | | | | | | | | | | |
| выспавшимся |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| немного отдохнувшим |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| уставшим |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Заметки (факторы, которые могли повлиять на качество сна)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Заполняется вечером** | | | | | | | | | | | | | |
| **Дата / день недели** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Я употреблял напитки, содержащие кофеин (чай, кофе, кока-кола)** | | | | | | | | | | | | | |
| Утро/день/вечер |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| количество |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Физические упражнения** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Прием медикаментов** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Дневной сон (если да, указать длительность)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Сонливость в течение дня (выраженность от 0 до 5)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Настроение в течение дня** | | | | | | | | | | | | | |
| Очень хорошее |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Хорошее |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Плохое |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Очень плохое |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **За 2-3 часа до сна** | | | | | | | | | | | | | |
| употреблял напитки, содержащие кофеин |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ел плотную пищу |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| пил алкоголь |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Занятия за час до сна (ванна, чтение, музыки, использование электронных устройств, упражнения для релаксации)** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Результаты по шкале дневной сонливости:

Приложение №2

**ОТЧЕТ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ НАБЛЮДЕНИЯ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Текущее качество сна (ТКС)** | **Желаемое качество сна (ЖКС)** |

**Выводы по лабораторной работе:**